

મિત્રમંડળ લોકપ્રિય લેખમાળા—મણકો ૨ જો.

પન્નુસણમાં તપસ્યા કેવી રીતે કરશો?

લેખક
યુનીલાલ વર્ધમાન શાહ
વઢવાણનવાસી.

પ્રકાશક
શ્રી મઠિયાવાડ સ્થાનકવાસી જૈન મિત્રમંડળ
તરફથી
યુનીલાલ વર્ધમાન શાહ
સારંગપુર, તળીયાતી પોળ,—અમદાવાદ.

સંવત ૧૯૭૬. આવૃત્તિ ૧ લી. પ્રત ૨૦૦૦.
(સર્વ હક સ્વાધીન)

શ્રી “સત્યવિજય પ્રીન્ટીંગ પ્રેસ” માં શા. સાંકલચંદ હરીલાલે છાપ્યું.
પાંચકુવા નવા દરવાજા—અમદાવાદ.

અમૂલ્ય.

૨૫૮૭

પ્રસ્તાવના
અમદાવાદ
ગુજરાતી કોપીરાઈટ સંગ્રહ

આપણા જૈન સમાજમાં પરંપરાથી ચાલ્યા આવતા કેટલાક રીવાજો, રીઠીઓ, વહેમો ઇત્યાદિથી સાંસારિક વ્યવહારમાં, ધર્મ વ્યવહારમાં અને ખીજી બાબતોમાં કેટલુંક સામાન્ય અજ્ઞાન ફેલાઈ ગયેલું છે. આ પ્રકારનું અજ્ઞાન ધર્મ અને નીતિનાં ફરમાનોનો સંપૂર્ણ અર્થ નહિ સમજવાનું પરિણામ ધણું કરીને હોય છે અને દિવસે દિવસે દેખાદેખીથી તથા ખીજી રીતે એ અજ્ઞાનમાં વધારો થતો જાય છે. ધર્મગુરુઓ વ્યાખ્યાનાદિ પ્રસંગે આ અજ્ઞાન ટાળવાને ઘણી વાર ઉપદેશ આપે છે અને ઘણી વાર તેની અસર પણ થાય છે; પરંતુ આવાં વ્યાખ્યાનાદિનો લાભ ગામડાંના જૈનો, ઉપાશ્રયે આવવાના ઓછા પરિચયવાળાઓ, મોટા વ્યવસાયવાળાઓ, ધર્મગુરુઓનાં દર્શનાદિથી વંચિત રહેનારાઓ વગેરે લઈ શકતા નથી; તે કારણથી શ્રાવક-શ્રાવિકાઓના અજ્ઞાનમૂલક આચારવિચાર સુધરે, ધર્મના ફરમાનને અનુસરતો જ બોધ તેઓને મળે, એવા હેતુથી આ 'લોકપ્રિય લેખમાળા' અનુકૂળતાએ પ્રસિદ્ધ કરતા રહેવાનો અમે ઠરાવ કરેલો છે. આશા છે કે જૈન બંધુઓ અને ખાસ કરીને ધનવાન જૈન બંધુઓ આ લેખમાળાને આશ્રય આપી વિશેષ ઉપદેશ ફેલાવવાના સાધનરૂપ બનશે.

અમદાવાદ.
૧૯૭૬ ના અધિક
શ્રાવણ સુદ ૫

લી.

શ્રી કાઠિયાવાડ સ્થા. જૈન મિત્રમંડળ.

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ગુજરાતી કૅપીરાઈટ વિભાગ]

અનુવ્રત્તાક ૮૭૬૪ ચર્ચાક

પુસ્તકનું નામ યજુરભાષા તપશ્ચર્યા કેવલશતે
૩૨૨૦૧ ?

વિ.પ્ર. ૫૨૪ : ૪૨૩

પળુસણુમાં તપસ્યા કેવી રીતે કરશે ?

નાળં ચ દંસણં ચેવ ચરિતં ચ તવો તહા ।

પય મગ્ગમણુપત્તા જીવ ગચ્છંતી સુગદ્ ॥

ઉત્તરાધ્યયન સૂત્ર ॥

અર્થ—જ્ઞાન, દર્શન, ચારિત્ર અને તપ એ ચારને આરાધનાથી ઇવ મોક્ષરૂપ સદ્ગતિને પામે છે.

મોક્ષરૂપ સદ્ગતિ જેવું પરમ સુખ અન્ય કાંઈ નથી. આ સંસારનાં સુખો માટે મનુષ્ય કેટલો અધો પ્રયત્ન કરે છે ? તે પછી જન્મ-જરા-મરણ સમૂળગાં ટળી જાય એવી સદ્ગતિને માટે તે કરતાં અનંતગુણો પરિશ્રમ કરવો જ જોઈએ. એવી ઉત્તમ સદ્ગતિને અર્થે અન્ય સાધનોની સાથે તપ-તપસ્યા-તપશ્ચર્યાને પણ શ્રી ભગવતે આવશ્યક માની છે. શ્રી વીર ભગવતે પણ છ માસિક તપ, ચાર માસિક તપ, ઈત્યાદિ અનેક પ્રકારનાં તપ કર્યા હતાં. આપણા જૈન ભાઈઓ પણ આવાં તપ પોતાની શક્તિના પ્રમાણમાં કરે છે; મુગ્ધત્વે કરીને આતુમાંસમાં અને તેમાંએ ખાસ કરીને પળુસણુમાં આવી તપસ્યા વિશેષ કરવામાં આવે છે. તપસ્યા કરવાનો હેતુ, તે કરવાની રીત, ઈત્યાદિ સંપૂર્ણ રીતે સમજીને તપસ્યા આદરનારાઓ બહુ થોડા હોય છે; ગતાનુગતિક ન્યાયે તપસ્યા કરનારાઓ વિશેષ હોય છે. એવી રીતે તપસ્યા કરનાર વગરસમજ્યે કાયાને કષ્ટ આપે છે પરંતુ એ કષ્ટ આપવાનો હેતુ નહિ સમજતા હોવાથી તેમના દેહને કે આત્માને એ કષ્ટથી જે લાભ થવો જોઈએ તે લાભ થવા પામતો નથી. તેટલા માટે તપસ્યાના પ્રકાર, તપસ્યાનો હેતુ, તપસ્યાની રીતિ, તપસ્યા માટે

ઉપયોગી અન્ય સાધનો અને તેના શારીરિક તથા આહ્યંતર લાભો ઈત્યાદિ સંપૂર્ણ રીતે સમજવાની જરૂર છે. ચાતુર્માસમાં શ્રાવક ભા-
સંઓ અને શ્રાવિકા બહેનો અનેક પ્રકારથી તપસ્યા આદરે છે, તેઓએ
આ સધળું સમજીને શુદ્ધ તપસ્યા આદરવી જોઈએ અને જો તેમ
કરવામાં આવે, તો જ તપસ્યા કરવાનો હેતુ પાર પડે અને ઈષ્ટ લા-
ભોની પ્રાપ્તિ થાય.

તપસ્યાના પ્રકાર.

તપસ્યાના બે મોટા ભેદ છે. (૧) બાહ્ય તપ (૨) આહ્યં-
તર તપ.

પુનઃ બાહ્ય અથવા શારીરિક તપના છ પ્રકાર છે: (૧) અણુ-
સણુ, (૨) ઉણાદરી, (૩) ભિક્ષાહારી, (૪) રસપરિત્યાગ,
(૫) કાયક્લેશ, (૬) પ્રતિસંલીનતા.

(૧) અન્ન, જળ, સુખવાસ, સુખડી એ ચાર આધારનો અ-
ણુક મુદત સુધી ત્યાગ કરવા તે 'અણુસણુ' તપ. (૨) આધારની
વસ્તુઓ અને આધાર ઓછા કરતાં જવું તે 'ઉણાદરી' તપ. (૩)
ઘણું ધરથી ભિક્ષા લઈને નિવાસ કરવો તે 'ભિક્ષાહારી' તપ. (૪)
રસ અથવા સ્વાદનો ત્યાગ કરવો તે 'રસપરિત્યાગ' તપ. (૫)
કાયાને તકલીફ દઈને ઇન્દ્રિયોને પોતાની તાબેદાર બનાવવી તે 'કાય-
ક્લેશ' તપ. (૬) પ્રતિસંલીનતા તપના ચાર ભેદ છે: (અ) ઇન્દ્રિ-
યોને છતવી તે ઇન્દ્રિય પ્રતિસંલીનતા; (બ) ક્રોધ, માન, માયા, લોભ
એ ચાર ક્ષયાતે શમાવીને તેમની જગાએ હમા, નમ્રતા, સરળતા
અને સંતોષને સ્વીકારવાં તે ક્ષાય પ્રતિસંલીનતા; (ક) મન, વચન
અને કાયાના યોગને શુદ્ધ માર્ગે પ્રવર્તાવવાં તે યોગ પ્રતિસંલીનતા;
(દ) મુકરર કરેલ વસ્તુ મુકરર સ્થાને ભોગવવી તે વિવિત સયણાસણ
સેવકમાણુ.

આબ્યંતર તપ અથવા આત્મિક તપના પણ છ પ્રકાર છે. (૧) પ્રાયશ્ચિત્ત, (૨) વિનય, (૩) વયાવચ્ચ, (૪) સજ્જાય (૫) ધ્યાન, (૬) વિઉસઝા.

(૧) અમુક પ્રકારના દોષ ક્ષય કરવા માટે તપ કરવામાં આવે છે તે પ્રાયશ્ચિત્ત તપ. (૨) આપણાથી મોટા અગર જ્ઞાનાદિ ગુણમાં અધિક હોય તેનો વિનય કરવો તે વિનય તપ. (૩) મુનિમહારાજ આદિની સેવા ચાકરી કરી સાતા ઉપજવવી તે વયાવચ્ચ તપ. (૪) જ્ઞાનાદિ શાસ્ત્રોનો અભ્યાસ કરવો તે સજ્જાય તપ. (૫) અંતઃકર્ણમાં શુભ બાબતનું મનન કરવું તે ધ્યાન તપ. (૬) ખોટી વસ્તુઓ ઉપરનો મોહ ઉતારવો એટલે કે શરીર, વસ્ત્રો, ઇત્યાદિ ઉપરથી મોહ ઉતારવો તે વિઉસઝા તપ.

તપસ્યાનો હેતુ.

ઉપર જણાવેલા તપસ્યાના આર પ્રકાર છે તે સર્વનો મુખ્ય હેતુ આત્માની સાથે વળગેલાં કર્મબંધનોને પાતળાં પાડવાનો છે. શ્રાવક શ્રાવિકાઓ ખાસ કરીને ધર્મના દિવસોમાં શારીરિક તપ આદરે છે અને એ તપનો હેતુ પણ એવો જ છે. કિંચિત્-થોડા અંશમાં પણ કર્મબંધનને-કપાયાદિને પાતળાં પાડવાનો હેતુ પાર પડે, તો એ શારીરિક તપ સફળ થયું કહેવાય અને જો એ હેતુ પાર ન પડે તો તે કેવળ અફળ ગયું કહેવાય. હાલમાં તો ખુબ અંશે એવું તપ અફળ જ જતું જોવામાં આવે છે, કારણકે ગનાનુગતિક ન્યાયે જ એવું તપ આદરવામાં આવે છે; પરંતુ જો તપને સફળ કરવું હોય તો તપ કરવાના હેતુની સફળતા ઉપર ખાસ કરીને લક્ષ આપવું જોઈએ. કેટલાકો એવું સમજે છે કે “ તપ કરનારાઓ તો મૂર્ખ છે, કારણકે તેઓ કાયાને કષ્ટ આપે છે; પણ કાયાને કષ્ટ આપવાથી કશું

આત્માને પ્રાયદો થતો નથી; તેથી તો તેઓ આ અમૂલ્ય શરીરને છોડ દે છે.” પરંતુ આમ વિચારનારાઓ ખોટી ભૂલ કરે છે. ધીને શુદ્ધ કરવાના હેતુથી આપણે તેની સાથે રહેલી વાસણને શામાટે તપાવીએ છીએ? શુદ્ધ તો ધીને કરવું છે, પછી વાસણને શા માટે તપાવવું? એટલા જ માટે કે વાસણને પણ ધીની સાથે તપાવ્યા વિના ધી ગરમ થતું નથી અને તે ગરમ થયા વિના શુદ્ધ પણ થતું નથી. તેવી જ રીતે આત્માને શુદ્ધ (કર્મ રહિત) કરવા માટે આત્મા (જે શરીરરૂપી પુદ્ગલમાં રહેલો છે) ને પણ તપસ્યારૂપી અગ્નિવડે તપાવવાની જરૂર છે. વળી સોનું એક ચળકતી ધાતુ છે, પરંતુ તે અનાદિ કાળથી માટી या પથરાની સાથે મળેલી સ્થિતિમાં જમીનમાંથી મળે છે. આ સુવર્ણમિશ્રિત માટીમાંથી શુદ્ધ સુવર્ણ કાઢવા માટે માટીને તપાવવામાં આવે છે, તેમ શુદ્ધ સુવર્ણરૂપી આત્મા કર્મરૂપી માટીની સાથે જોડાએલો છે તેને શુદ્ધ કરવા માટે તપસ્યારૂપી અગ્નિમાં તપાવવાની જરૂર છે.

પરંતુ એટલું ભૂલી જવું જોઈએ નહિ કે ધીને શુદ્ધ કરવાને તેમજ તપાવવાને જ વાસણને તપાવવામાં આવે છે અને વાસણની નીચે અગ્નિ સળગાવવામાં આવે છે. માત્ર વાસણ તપે પણ ધી પીગળે નહિ કે તે શુદ્ધ થાય નહિ—તેમાંનો કચરો તેમ ને તેમ રહે એવી રીતે અગ્નિ સળગાવવાથી કે માત્ર વાસણને જ ગરમ થવા દેવાથી કશો લાભ થતો નથી; તેવી રીતે તપસ્યા કરવામાં આવે, તેથી કાયાને કષ્ટ આપવામાં આવે, પરંતુ જે વિષય પાતળા ન પડે, કર્મ-અંધનો ધીમી કે કિતાવળી ગતિએ ખપે નહિ, આત્મા વિશુદ્ધ થાય નહિ, તો તેથી કંઈ તપસ્યાનો હેતુ સરતો નથી; તેટલા માટે એ હેતુ પાર પડે એવી રીતે જ તપસ્યા કરવી જોઈએ, પરંતુ કાયાને એકલું કષ્ટ આપીને એસી રહેવું જોઈએ નહિ.

શરીર અને મનને જેવો સંબંધ છે તેવો જ સંબંધ શારીરિક તપને આબ્યંતર તપની સાથે રહેલો છે. આબ્યંતર તપ વિના આત્મા વિશુદ્ધ થતો નથી, એટલે શારીરિક તપવડે ધીમે ધીમે આબ્યંતર તપ સેવાય અને એ આબ્યંતર તપવડે આત્મા વિશુદ્ધ બનવા લાગે, કપાય પાતળા પડે અને કર્મબંધનો ખપે તો એ તપસ્યાનો હેતુ પાર પડ્યો ગણાય. આ રીતે શારીરિક તપ અને આત્માની વિશુદ્ધિની વચ્ચે આબ્યંતર તપ દૂતનું કામ કરી રહ્યો છે. શારીરિક તપનો સંદેશો એ દૂતની માર્ફતે જ આત્માને પહોંચે છે—સીધો પહોંચી શકતો નથી; તેથી શારીરિક તપ પણ એવી રીતે થવો જોઈએ કે જેથી ધીમે ધીમે આપણી ગતિ આબ્યંતર તપ તરફ થાય. જે શારીરિક તપ માત્ર એકલો રહે, તેમ ને તેમ સ્થિર રહે, આબ્યંતર તપ તરફ ખીલકુલ વળે જ નહિ તો તેથી શારીરિક તપનો સંદેશો આત્માને પહોંચતો નથી. આ રીતે શારીરિક તપ અફળ બન્ય છે. મુમુક્ષુ જીવો તપસ્યાનું સેવન આત્માની દૃષ્ટિએ જ કરે છે અને તેથી તેઓ ઉતાવળે આબ્યંતર તપસુધી પહોંચી બન્ય છે. પરંતુ પામર જીવો શારીરિક તપના સેવનમાં જ આખું જીવન ગાળે છે, આબ્યંતર તપ તરફ તેમની ગતિ થતી નથી, તેથી આત્માની વિશુદ્ધિનો સાક્ષાત્કાર તેમને થતો નથી અને જેવી રીતે ધૂળધોયો માટીમાંથી સોનું શોધી કાઢતો હોવા છતાં તે સોનાનો વેપારી થઈ શકતો નથી પરંતુ જીંદગીસુધી ધૂળધોયો જ રહે છે, તેવી રીતે આત્માસુધી કિંવા આબ્યંતર તપ સુધી નહિ પહોંચી શકે તેવી રીતે શારીરિક તપનું સેવન કરનારાઓ જીંદગી પૂરી થતાંસુધી એક જ સ્થળે સ્થિર—સ્થાવર રહે છે, એક પગથીઉં પળુ ઉંચે ચડી શકતા નથી. આવા પામર જીવો અને તેમની અર્થરહિત તપસ્યા ખરેખર દમાને પાત્ર છે.

વીર ભગવાને મોક્ષને અર્થે શ્રી ઉત્તરાધ્યયન સૂત્રમાં જ્ઞાન, દર્શન, ચારિત્ર અને તપ એ ચારની આરાધનાને આવશ્યક લેખી છે. એકલા તપથી મોક્ષ પ્રાપ્તિ થતી નથી, પરંતુ તપની સાથે જ્ઞાન, દર્શન અને ચારિત્રની આવશ્યકતા માની છે, તે આત્માની વિશુદ્ધિને અર્થે છે; એટલે તપની અસરવડે આત્માની વિશુદ્ધિ થવી જ નોંધએ, અને તો જ તપ મોક્ષસાધનામાં ઉપયોગી તત્ત્વ લેખાય.

શારીરિક તપના શારીરિક લાભો.

સૌએ શારીરિક તપદ્વારા આબ્યંતર તપ તરફ વળવું નોંધએ, અને શારીરિક તપનો એ જ મુખ્ય હેતુ છે; પરંતુ તેનો ગૌણ હેતુ બીજો પણ છે. શારીરિક તપના સેવનથી મનુષ્યનું આરોગ્ય જળવાઈ રહે છે, એટલું જ નહિ, પણ ઘણી વાર થએલા રોગો પણ નાશ પામે છે. તપના બીજા પ્રકારો કરતાં આવક-આવિદ્યાએ! અણસણ અને ઉણોદરી તપ વધારે સેવે છે. એકાશન, ઉપવાસ, પૌષ્ઠ, ઇત્યાદિ વ્રતો આ અણસણ અને ઉણોદરી તપના જ જૂદા જૂદા પ્રકાર છે. આ વ્રતનાં સાધનોવડે આબ્યંતર તપ તરફ વળનારાઓ તો બહુ થોડા હોય છે, પરંતુ તે તરફ નહિ વળનારાઓને પણ એ શારીરિક તપના શારીરિક લાભો તો અવશ્ય થાય છે જ.

એકાશનમાં દિવસમાં એક જ વખત જમવાનું હોય છે, ઉપવાસમાં માત્ર કિતું જળ પીતે જ-આહાર કર્યા વિના ચલાવવાનું હોય છે અને પૌષ્ઠમાં અન્ન-જળના ત્યાગ ઉપરાંત એ વ્રતના અન્ય નિયમોનું પાલન કરવાનું હોય છે. આ બધાં વ્રતોથી થોડે અંશે અથવા સર્વાંશે આહાર કરવાની જંજાળથી મુક્ત થવાનું હોય છે. ઉદરને ધોષવાને માટે જ આખી જીંદગીભર કમાવું પડે છે, કાવાદાવા કરવા પડે છે, ધર વસાવવું પડે છે, સંસાર ચલાવવો પડે છે, આહારની

વસ્તુઓ તૈયાર કરવી પડે છે, ખાવું પડે છે અને પચાવવું પડે છે-
 પચવું ન હોય તો ચૂરણ, દવા કે બીડીના ધુમાડાના ધુંટડા ગળે ઉતા-
 રવા પડે છે! એ બધી ક્રિયાઓમાંથી એક દિવસને માટે વિશ્રાંતિ
 મળે, એટલે શું સમજવું? એક ઉપવાસ કરવાથી જ તમને અનેક
 જંજળોમાંથી નિવૃત્તિ મળી ગએલી માલૂમ પડશે. તમને નિવૃત્તિ
 મળતાંની સાથે તમારા જઠરને પણ નિવૃત્તિ મળશે. જઠર અને આં-
 તરડાં ઉપર રોજ ખાધેલા ખોરાકનો ભાર લઘાય છે. ખોરાક પૂરેપૂરો
 પચ્યો હોય કે ન પચ્યો હોય, પણ જન્મવાનો સમય થયો કે તે બિ-
 ચારાં ઉપર બીજો ભાર આવીને પડ્યો જ હોય! અરે એટલું જ નહિ,
 પણ લાલચુડી જીભને એક તરંગ થયો કે તે સાથે એ બિચારાં જઠર
 અને આંતરડાં ઉપર બીજો વધારાનો બોજો આવી પડેલો જ સમ-
 જવો! ઉપવાસને દિવસે તે બિચારાંઓને એક દિવસની રજા મળે અને
 તેઓ શરીરમાં કશા એ બોજા વિના સુખેથી પોતાનું કામ સંપૂર્ણ
 રીતે કરે. કશોએ બોજો તમારા મન ઉપર ન હોય તે દિવસે તમારું
 મન તમને કેવું પ્રદુષિત લાગે છે? તમે કેવા આનંદમાં હો છો?
 તેવી જ રીતે જઠર અને આંતરડાં પણ તે દિવસે આનંદમાં હોય
 છે. નિયમિત રીતે-અમુક અમુક દિવસને આંતરે ઉપવાસ કરવાની
 ટેવવાળાઓનું શરીર ઉપવાસને દિવસે વધારે સ્ફૂર્તિમાં રહેતું જણાય
 છે, તેનું કારણ એ જઠર અને આંતરડાં ઉપરનો બોજો દૂર થવાનું
 જ હોય છે. પ્રભાતમાં જ્યારે આપણે બૂખ્યા હોઈએ છીએ ત્યારે,
 આપણું શરીર સ્ફૂર્તિમય ભાસે છે, તેનું કારણ બાર-ચૌદ કલાકનો-
 રાત્રિના સમયનો ઉપવાસ જ છે. ગુરૂ વિદ્યાર્થીને બૂખ્યે પેટે અથવા
 પ્રભાતમાં અભ્યાસ કરવાનું કહે છે તેનું કારણ પણ એ જ છે કે
 રાત્રિના ઉપવાસથી શરીર સ્ફૂર્તિમાં હોય છે અને મન પ્રદુષિત હોય છે.

સહુને એવો અનુભવ તો હશે કે ગળાસુધી ઠાંસીને જમ્યા પછી કોઈ પણ કાર્ય કરવાને તેમની વૃત્તિ પ્રેરાય છે ? અહા ! સૂવું કેવું મળતું લાગે છે ? બહુ ખાઈને ચરબી વધારી જડા થએલા ખાડા કે ભેંસ કરતાં દુર્ગળ દેખાતી ગાયમાં કેટલી ચપળતા રહેલી છે ? જડા માણસો કરતાં પાતળા માણસો વધારે ચંચળતાવાળા અને શુદ્ધ મનોવૃત્તિ તથા સ્મૃતિવાળા હોય છે, તે આપણે ક્યાં નથી જાણતા ? જે જે મહાન પુરુષોનાં જીવનચરિત્રો આપણે વાંચીએ છીએ તેઓ સદૃશ બહુ ખાનારા નહોતા પણ મિતાહારી હતા. મહાવીર ભગવાને તો એટલી તપસ્યા કરી હતી કે ૧૨ વર્ષ, ૬ માસ અને ૧૫ દિવસમાં પ્રકૃત ૩૪૫ દિવસ જ આહાર લીધો હતો. બીજા ધર્મવાળાના દાખલા જોતાં જણાય છે કે મહાદેવનાં દર્શનને અર્થે નરસિંહ મહેતાએ સાત દિવસના ઉપવાસ કર્યા હતા. ધ્રુવે ઘણો કાળ માત્ર જળ અને વાયુ ઉપર જ નિર્વાહ ચલાવ્યો હતો. મહામદ પયગંબરે દિવ્ય જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ માટે એક માસના ઉપવાસ કર્યા હતા. બુદ્ધે નિર્વાણ અર્થે અન્નનો ત્યાગ કર્યો હતો. બ્રાહ્મણ કહે છે કે ઇશ્વરના દર્શન માટે જ્યારે એકાદ પ્રાર્થના કરી ત્યારે એવી આકાશવાણી થઈ કે તેણે લાંબો વખત સુધી અન્નને ત્યજવું. ઇશુ ખ્રિસ્તે પણ ચાલીસ દિવસના ઉપવાસ કર્યા હતા. શુદ્ધ મનોવૃત્તિદારા ધર્મને પામવાને માટે આ સદૃશ દૃષ્ટાંતો ઉપવાસની અગત્ય સ્વીકારે છે, એટલું જ નહિ, પણ પાશ્ર્વત્ય વિદ્વાનો અને વૈદ્યશાસ્ત્રીઓ પણ સ્મરણ શક્તિને સતેજ કરવા માટે અને હમેશને માટે નીરોગી બનવા માટે ઉપવાસ કરવાની ખાસ ભલામણ કરે છે; વળી વિશેષમાં અમેરિકામાં તો એવાં ઔષધાલયો અને સંસ્થાઓ છે કે જેઓ દર્દીઓને માત્ર ઉપવાસ કરાવીને તથા શુદ્ધ જળનો ઉપયોગ કરાવીને

તેમનાં સર્વ પ્રકારનાં દર્દોને મટાડે છે. સાધુ-મુનિરાજોની તંદુરસ્તી બાળ્યે જ લથડે છે અને આપણું શરીર વરસમાં બેચારવાર બગડે છે, તેનું કારણ શું? સ્પષ્ટ રીતે સમજાય તેવું છે કે તેઓ તપસ્યા કરનારા, મિતાહારી અને બ્રહ્મચારી છે, જ્યારે આપણે અત્યાહારી અને વિવિધમાં રચીપચી રહેનારા છીએ.

ઉપવાસ અથવા અદ્યાહારનો લાભ મેળવનારાઓમાંના કેટલાકના દષ્ટાંતો આપણે અહીં જોઈશું. કવિ હોમર અને શેક્સપીયર કે જેમની કાવ્યશક્તિનાં વખાણ આખી દુનિયા કરે છે તેઓનો આહાર ઘણો જ ઓછો હતો. સર વૉલ્ટર સ્કૉટ પોતાની નવલકથાઓ ભૂખ્યે પેટે જ લખતો. લુઈ કેરોનર નામના એક વિદ્વાનની તખ્તીયત બહુ મસાલાદાર અને મીઠા મીઠા ખોરાક ખાવાથી બગડવા પામી હતી અને તે એટલેસુધી કે તેને પોતાને જ જીવવાની આશા રહી નહોતી. ત્યારપછી તે માત્ર અર્ધોશિર સાદો ખોરાક લેવા લાગ્યો અને તે એવો તંદુરસ્ત બની ગયો કે તે સો વર્ષની વયનો થયો ત્યાંસુધી તેને જરા પણ રોગ થવા પામ્યો નહિ !

ઉપવાસના આ શારીરિક લાભોનું કારણ શું ? ઉપવાસ કરવાથી નિર્જળ અને સુસ્ત પરમાણુઓ શરીરની અંદરથી અદસ્ય થાય છે, તેથી શરીર સ્ફૂર્તિવાળું રહે છે. રોગી અને સુસ્ત પરમાણુઓ ઉપવાસથી દૂર થતાં શરીરમાં સ્ફૂર્તિવાળાં પરમાણુઓ રહે છે અને તેથી જે દિવસે ઉપવાસ કર્યો હોય છે તે દિવસે શરીરમાં કોઈક અલૌકિક તરેહનું બળ આવે છે. પરંતુ કેટલાક અપૂર્ણાનુભવીઓના સંબંધમાં આ કોઈક વિરોધાભાસવાળું જણાશે, કારણકે જે દિવસે ઉપવાસ કર્યો હોય છે તે દિવસે તો તેમના પેટમાં ગુંથળાં વળે છે, આંત્રિ હેડી જાય છે અને લોથપોથ પડી રહેવાય છે અથવા તો ફી

આનંદમાં દિવસ ગાળવાની ખાતર ગંજી ક્રે ચોપાટે ખેલવાની જરૂર પડે છે ! આનું કારણ શું ? ઉપવાસને દિવસે પેલા સુસ્ત અને વિષમય પરમાણુઓ શરીરમાં ભૂખના પોકાર કર્યા કરે છે અને ગડબડાટ મચાવી મૂકે છે. તેથી એકાદ બે ઉપવાસમાં શરીર જરા અસ્વસ્થ જણાય છે; પરંતુ આઠ-દશ કે તેથી વધારે ઉપવાસ કરનારાઓને પૂછી જોજો કે તેમને કેમ થાય છે ? તેઓ સ્પષ્ટ કહેશે કે અમને પહેલા બે દિવસ વસમું લાગે છે, પરંતુ પાછળથી તો શરીરમાં સ્ફૂર્તિ જણાય છે—જરા પણ એવેન થવાનું નથી. જ્યારે નિર્જળ અને સુસ્ત પરમાણુઓ દૂર થાય છે, ત્યારે શરીરમાં ભૂખને માટે કોઈ ફરિયાદ કરનાર નહિ રહેવાથી એવેની ટૂંકી જાય છે અને શરીરમાં સ્ફૂર્તિ આવવાથી આરોગ્યનો એક નવીન જ અનુભવ થાય છે. આવા દુર્બળ અને સુસ્ત બેઠાં બેઠાં ખાનાર પરમાણુઓ શરીરના દરેક ભાગમાં રહેલા હોય છે અને તેઓ બીજન ચપળ તથા ઉદ્યોગી પરમાણુઓને પણ પોતાના પાશમાં સપડાવતા જાય છે. જ્યારે ઉપવાસદ્વારા તેમને મળતો ખોરાક અંધ થાય છે ત્યારે તેઓ આપોઆપ દૂર થાય છે અને શરીર ચપળ પરમાણુઓથી ભરેલું રહી નીરોગી બને છે.

શારીરિક તપના આભ્યંતર લાભો.

આગળ જણાવી જવામાં આવ્યું છે તેમ તપસ્યા કરવાનો ખરે ખરો હેતુ આત્માની સાથે વળગેલાં કર્મબંધનોને પાતળાં પાડવાનો છે. તપસ્યાથી શરીરનું આરોગ્ય કેવી રીતે જળવાય તથા શરીરની અંદરના સુસ્ત, વિકારી, સ્થૂળ પરમાણુઓ કેવી રીતે દૂર થઈ જાય તે બતાવી જવામાં આપ્યું છે. હવે એ શારીરિક લાભની સાથે સાથે આભ્યંતર લાભ તપસ્યાવડે કેવી રીતે મેળવવો તે જણાવું જરૂરનું છે. ઉપવાસ કે અન્ય તપસ્યાથી શરીરનો ક્યારે દૂર થતાં જે મનની સમ-શાન્ત

સ્થિતિ અનુભવાય છે, તે સમ સ્થિતિમાં તત્ત્વચિંતન કરવાથી આ-
ત્માને અગણિત લાભ થાય છે. મનની સમ સ્થિતિમાં જે કાંઈ કાર્ય
કરવામાં આવે છે તે જેટલું સફળ થાય છે તેટલું મનની વિષમ સ્થિ-
તિમાં થતું નથી; તેટલા માટે તપસ્યાના સમયમાં સામાયિકાદિ ધર્મ-
ક્રિયા, તત્ત્વચિંતન, શાસ્ત્રશ્રવણ, ભગવદ્ભક્તિ કરવાથી તે આત્માને
અત્યંત લાભકારક નીવડે છે. તત્ત્વચિંતનાદિ ધાર્મિક ક્રિયા વિના
શારીરિક તપસ્યાનો આભ્યંતર લાભ મેળવી શકાતો નથી અને તેટલા
માટે એકલા ઉપવાસ કરતાં પૌષધવ્રત ધારણ કરીને ઉપાશ્રય જેવા
શાન્ત સ્થળે ધર્મગુરૂની સમીપમાં ૮ પ્રહર ગાળવા એ વધારે લાભ-
કારક છે; અને જેઓથી એ વ્રત ધારણ કરી શકાય નહિ તેમણે
ઉપવાસની સાથે છેવટે સંવર પણ કરવો એ સલાહભરેલું છે. ઉપવાસ
કરીને નિવૃત્તિનો આખો દિવસ ઓગણાં કે ગંજીકે રમવામાં ગાળવો
એ ઉપવાસના હેતુને અશળ કરવા બરાબર છે, કારણકે શરીરને ખોરાક
વિના ભૂખ્યું રાખવા છતાં મનને તો વિકારો અને દુષ્ટ વિચારોનું
ભોજન ધરાઈ ધરાઈને ખવડાવ્યું હોય છે-શરીરના દુષ્ટ પરમાણુઓને
ખાળવા છતાં મનના દુષ્ટ પરમાણુઓનો તો ભંડાર ભર્યો હોય છે;
એટલે ઉપવાસનો ખરેખરો આભ્યંતર લાભ તો ગેરલાભના રૂપમાંજ
પરિણમે છે. આ કારણથી પૌષધ કિંવા સંવરયુક્ત ઉપવાસ એ શારી-
રિક તેમજ આભ્યંતર લાભ માટેની ઉત્તમ તપસ્યા છે. ઉપવાસદ્વારા
શરીરનો કચરો દૂર થવાથી મનના મોટકા (સ્થૂળ) દોષો તો પોતાની
મેળે જ દૂર થાય છે, કારણકે શુદ્ધ શરીરમાંથી મનને કદિ અયોગ્ય
પૌષણ મળતું નથી અને તેથી તે દોષિત થતું નથી-અર્થાત્ તે વધારે
વિકારયુક્ત થતું નથી; પરંતુ તેમાં જે અયોગ્ય વિચાર ઠસી ગયા
હોય છે તેને દૂર કરવાની જરૂર છે અને તે દોષરૂપી કચરો પ્રભુસ્મરણ,

તત્ત્વવિચાર, આખ્યાન શ્રવણાદિ શુભ ક્રિયાઓથી થાય છે. તપસ્યાના આખ્યંતર લાભનો વિચાર પણ નહિ કરતાં, તપસ્યાના ખરા હેતુની સમજ પણ નહિ ધરાવતાં જેઓ માત્ર શરીરની સહનશક્તિના અવલંબન ઉપર એકલું શારીરિક તપ કરે છે—સંખ્યાબંધ ઉપવાસો કે માત્ર દેખાવના ધૌપધો કરે છે, દેખાદેખી કે ચડસાચડસીથી તપસ્યા આદરે છે તેઓને તપસ્યાનો જે ખરેખરો લાભ આત્માની સાથે વળગેલાં કર્મબંધનો પાતળાં પાડવાનો છે તે પ્રાપ્ત થઈ શકતો નથી. વળી ગળ ઉપરાંતની ઉપવાસાદિની તપસ્યા પણ ઇષ્ટ હેતુને પાર પાડતી નથી. થોડી-ગળ પ્રમાણેની પણ શુદ્ધ તપસ્યા કરવી એ વિશેષ લાભદાયક છે.

તપસ્યા શ્રદ્ધાપૂર્વક કરવી.

શ્રદ્ધા વિના તપસ્યા પાર પડતી નથી અને સજ્જ પણ નીવડતી નથી, માટે ઉપવાસ, ધૌપધ, એકાશન આદિ સર્વ વ્રતો શ્રદ્ધાપૂર્વક કરવાં. કેટલાકો એમ કહે છે કે “ સાંજસુધી જોઈશું, જો ભૂખ લાગશે તો ખાઈ લઈશું અને નહિતો ઉપવાસ કરીશું.” આવું વિચારનારાઓને કદિ ભૂખ લાગ્યા સિવાય રહેતી જ નથી અને તેઓ ઉપવાસ કરી શકતા નથી કારણકે તેમને તેમની શક્તિ ઉપર તેમજ ઉપવાસ ઉપર અશ્રદ્ધા છે. માટે જે વ્રત આદરે તેને માટે પ્રથમ આશ્રવધારને—પાપ પ્રવેશ કરવાનાં આરણ્યં તાળું દેખે, ઉપવાસ કરવો જ એવી પ્રતિજ્ઞા લેખે અને પછી જ તે શ્રદ્ધાપૂર્વક પૂરા નિશ્ચયથી પાળજે.

શ્રદ્ધાપૂર્વક ઉપવાસ કર્યા છતાં પહેલવહેલો ઉપવાસ તમને કદીન ભાસશે, પરંતુ નિશ્ચયને ડગાવશે નહિ. ખીજો ઉપવાસ પહેલા કરતાં સરલ જણાશે અને એ પ્રમાણે માત્ર પાંચ—સાત ઉપવાસ શ્રદ્ધાપૂર્વક અકેક અઠવાડીયાને આંતરે કરશો તો તમને એક વિશેષ ફાયદો થયો જણાશે. જે દિવસે તમે ખાશો તે દિવસે તમારા મનમાં અને શરી-

રમાં જે સ્ફૂર્તિ દર્શો તેના કરતાં ઉપવાસને દિવસે વિશેષ સ્ફૂર્તિ જ-
ણાશે અને મન નિર્મળ થએલું ભાસશે. શરીરના સુસ્ત પરમાણુરૂપી
કચરાને સાફ કરવા માટે ઉપવાસ કરતી વખતે તો તમને બેચેની જ-
ણાશે, પરંતુ કચરો સાફ થયા પછી તમને સ્ફૂર્તિ જણાય તો તેમાં
નવાઈ શી છે ? આગલે દિવસે ઠાંસીને જમ્યાથી અને બીજે દિવસે ઉપ-
વાસ કરવાથી ઉપવાસનો હેતુ પાર પડતો નથી. આંતરડાં ઉપર ગળ
ઉપરાંત બાર ભરવાથી તેઓ નિર્મળ બને છે. વધારે ખાવાથી શરી-
રમાં વધારે લોહી થતું નથી પણ મળ વધારે ઉત્પન્ન થાય છે. વળી
ઉપવાસનો હેતુ તપસ્યા કરવાનો છે—ભૂખ ન લાગે તેવી યુક્તિઓ કર-
વાનો નથી. દેહને કટ પડ્યા વિના કર્મબંધન પાતળું પડતું નથી
અને સુસ્ત પરમાણુઓના ભૂખના પોકાર પછી એ પરમાણુઓ દૂર
થયા વિના શરીરમાં કે મનમાં સ્ફૂર્તિ પણ આવતી નથી. ઉપવાસ
પછી પારણાને દિવસે પાક્યું એટલી સાથે ઠાંસી ઠાંસીને ખવું એ ઉપ-
વાસના ખરા હેતુને અક્ષણ કરવા બરાબર છે. માત્ર અત્રવારણા અને
પારણાના જમણને માટે જ દેખાવ કરવા સારુ જેઓ તપસ્યા કરે છે
તેઓની તપસ્યા માટે તો કહેવું જ શું ? એવી તપસ્યાથી નથી શરીરને
લાભ થતો કે નથી આત્માને લાભ થતો. ઉપવાસવડે શરીરમાંથી સ-
હેજ ઓછી થએલી ગરમીને બીજે દિવસે પાછી મેળાવી લેવા માટે જ
પારણું કરવું—કરાવવું વાજબી છે અને તેટલા પુરતો જ પારણાનો હેતુ છે.

ખંધુઓ અને બહેનો ! પશુસણના પવિત્ર દિવસોમાં તપસ્યા
કરવાનો પવિત્ર હેતુ જાળવીને ઉપવાસાદિ વ્રતો કરજો કે જેથી તે
તપસ્યાના શરીરિક અને આબ્યંતર લાભો તમને થાય ! શાન્તિ:

સમાપ્ત.

શ્રી કાઠિયાવાડ સ્થાનકવાસી જન મિત્રમંડળ- અમદાવાદ.

આ મંડળ અમદાવાદમાં વસતા કાઠિયાવાડના ગરીબ, અપંગ
બીનધંધાદારી સ્થાનકવાસી જૈનોને તથા વિદ્યાર્થીઓને યથાશક્તિ
સહાય આપવા માટે સ્થપાયું છે; તેા તેને માટે ત્રાગણી ધરાવનારા
ઓએ વાર્ષિક લવાજમ રૂ. ૧ આપી મેમ્બર થવા કૃપા કરવી. સહા
યની જરૂર હોય તેવાઓએ ખાત્રીપત્ર સાથે નીચે સહી કરનાર
લખવું અગર મળવું.

મિત્રમંડળ લોકપ્રિય લેખમાળા.

શ્રાવક-શ્રાવિકા વર્ગમાં સામાજિક સુધારાની, નીતિની તથા ધર્મની સામાન્ય કેળવણી ફેલાવવાને નાના લેખો છપાવીને વહેંચવા માટે મિત્રમંડળે આ લોકપ્રિય લેખમાળા શરૂ કરી છે. એ લેખમાળા વધુ સંખ્યામાં પ્રસિદ્ધ કરી વહેંચવાના ખર્ચને પહોંચી વળવા માટે ધનવાનોની સહાય સ્વીકારવામાં આવે છે. જેઓને આ લેખમાળા જોઈને હશે તેઓને સીલીકમાં હશે ત્યાંસુધી અર્ધો આનાની ટીકાટ ખાંડ વાથી મોકલી આપવામાં આવશે. જેઓને સામગ્રી નહોતી હશે તેમને મંડળ તરફથી છપાવી આપવામાં આવશે.

મથકો ૧ લો: શ્રાવિકા ધર્મ.

મથકો ૨ જો: પશુસજ્જમાં તપસ્યા કેવી રીતે કરશો.

મળવાનું સ્થળ:—

ચુનીલાલ વર્ધમાન શાહ

સારંગપુર, -અમદાવાદ

